

7月のこんだてひょう

家庭数

令和6年度

令和6年6月28日
小金井市立前原小学校

日 / 曜日	献立名	主な材料			エネルギー / タンパク質
		赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 月	牛乳 はんげしょう こんだて 〈半夏生献立〉 たこめし(三重県) や 焼きししゃも ★もやし炒め ★豚汁	牛乳, まだこ 油揚げ, ししゃも 豚肉, 豆腐, 赤みそ	米, じゃがいも オリーブ油 こんにやく	にんじん, もやし, ごぼう ピーマン, にんにく, ねぎ だいこん, ごぼう	622 28.9
2 火	牛乳 なつやさい ★夏野菜のカレーライス ★こんぶのサラダ 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉 こんぶ	米, なたね油 小麦粉, 三温糖 乳なしマーガリン	キャベツ, きゅうり, 玉葱 にんじん, セロリ, なす ピーマン, かぼちゃ	662 18.5
3 水	牛乳 とうにゅう 豆乳パン なすのミートグラタン せん切り野菜のスープ	牛乳, 豚肉 ピザチーズ ベーコン	パン, ペンネ なたね油	にんにく, 玉葱, にんじん マッシュルーム, なす パセリ, キャベツ, セロリ	648 27.1
4 木	牛乳 チキンピラフ コーンクリームスープ くだもの かんきつ 果物(柑橘: バレンシアオレンジ)	牛乳, 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米, 乳なしマーガリン なたね油, バター じゃがいも, 小麦粉	ピーマン, にんじん, 玉葱 バレンシアオレンジ パセリ, いんげん	628 19.3
5 金	牛乳 たなばた こんだて 〈七夕献立〉 ごもく ずし 五目ちらし寿司 ★七夕汁 ゆでとうもろこし	牛乳, 鶏肉, 豆腐 油揚げ, えび, 卵 のり, かまぼこ	米, 三温糖 なたね油, そうめん	にんじん, 干し椎茸 かんぴょう, 絹さや きゅうり, とうもろこし	643 29.9
8 月	牛乳 たかな 高菜チャーハン 春雨スープ 冷凍りんご	牛乳, 豚肉, 卵	米, なたね油 ごま油, 三温糖 はるさめ	しょうが, にんじん, ねぎ もやし, はくさい にら, 冷凍りんご	589 19.2
9 火	牛乳 や 焼きそば わかめスープ 豆じゃこ	牛乳, 豚肉, 鶏肉 あおのり, わかめ 大豆, かえり煮干	中華めん, なたね油 ごま油, かたくり粉 さつまいも, 三温糖	にんにく, しょうが キャベツ, にんじん もやし, ねぎ, 玉葱	643 24.2
10 水	牛乳 はん にく とうふ ご飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐 わかめ, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, こんにやく じゃがいも, 三温糖 なたね油	玉葱, にんじん いんげん, ねぎ	647 23.6
11 木	牛乳 ひ こんだて 〈はしの日献立〉 はん しるみさかな やさい ご飯 白身魚のフライ 野菜炒め ★なすのみそ汁	牛乳, メルルーサ 豚肉, 油揚げ 豆腐, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉 なたね油	にんにく, にんじん キャベツ, もやし なす, ねぎ	624 26.7
12 金	牛乳 ★イエローライス やさい 野菜とマカロニのスープ くだもの 果物(メロン)	牛乳, 鶏肉 ベーコン	米, 乳なしマーガリン なたね油, マカロニ	玉葱, にんじん, パセリ マッシュルーム, セロリ キャベツ, メロン	596 20.4
15 月	うみ ひ 海の日				
16 火	牛乳 おきなわけん ★タコライス(沖縄県) もずくスープ(沖縄県) 枝豆	牛乳, 豚肉, 鶏肉 もずく, 卵	米, なたね油 ワンタンの皮 かたくり粉	にんじん, 玉葱, ピーマン にんにく, キャベツ ねぎ, えだまめ	775 37.5
17 水	牛乳 はん さば や ご飯 さばのカレー焼き 五目豆 ★つぼん汁(熊本県)	牛乳, さば, 鶏肉 大豆, 焼き竹輪 油揚げ	米, こんにやく, なたね 油 三温糖, さといも	玉葱, にんじん, ごぼう だいこん, 干し椎茸, こねぎ	634 29.3
18 木	牛乳 ★コーンピラフ ★ミネストローネ セレクトアイス	牛乳, ベーコン アイスクリーム	米, 乳なしマーガリン じゃがいも マカロニ, なたね油	とうもろこし, にんじん 玉葱, いんげん, にんにく セロリ, トマト, キャベツ	652 18.5

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

【 給食費の引き落としについて 】 ※金額をお間違えのないよう、ご確認をお願いいたします。

7月の引き落としは1回目 5日(金)・2回目 22日(月)です。前日までの入金をお願いいたします。

1、2年生…4,369円 3、4年生…4,726円 5、6年生…5,066円